



Hähnchencurry mit Hokkaidokürbis

dazu Basmatireis mit schwarzem Sesam



20-30min



3-4 Personen

Ein Gericht, das jeden Winterblues vertreibt! Eine cremige Kokosmilchsauce mit milder gelber Currypaste, zartes Hähnchenfleisch und viel leckeres Gemüse, dazu ein mit schwarzem Sesam verfeinerter Basmatireis – ja, das schmeckt sogar besonders gut, wenn es draußen stürmisch und ungemütlich ist.

Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hokkaidokürbis
- 2 grüne Paprika
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 500ml Kokosmilch
- 2 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- großer Kochtopf
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 793kcal, Fett 33.6g, Kohlenhydrate 75.1g, Eiweiß 43.3g



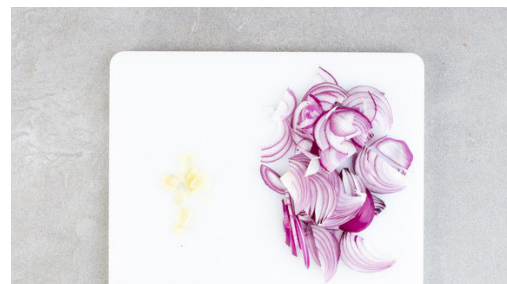
1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Mit Salz würzen.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.



5. Curry zubereiten

Das **Fleisch** in einem großen Topf mit 2-3EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, den **Kürbis** und die **Paprika** dazugeben und 1Min. mitbraten. Mit der **Kokosmilch** und 600ml Wasser ablöschen, dann das **Brühgewürz** unterrühren und das **Curry** 8-10Min. sanft köcheln lassen. Mit der **Currypaste** und Salz nach Geschmack würzen.



3. Gemüse schneiden

Den **Kürbis** halbieren, mit einem Löffel entkernen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



6. Reis verfeinern

Den **schwarzen Sesam** unter den **Reis** mengen und das **Curry** mit dem **Reis** anrichten. Die **Korianderblätter** abzupfen und das **Curry** nach Belieben mit dem **Koriander** garnieren oder den **Koriander** dazu servieren.